



PETRO-OFFSHORE EXPRESS

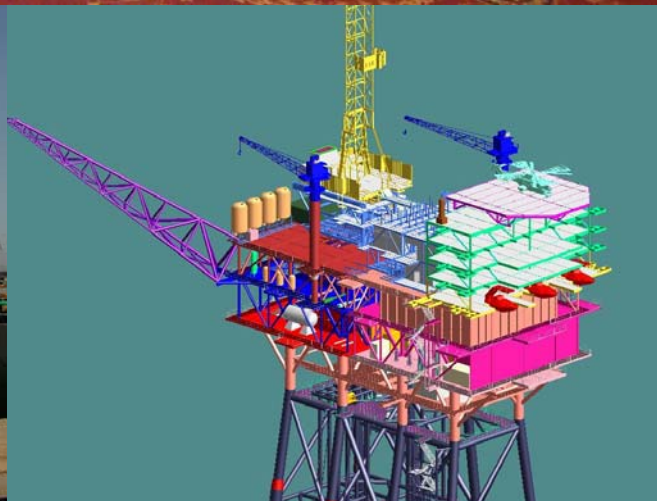


海油快讯

二零一一年一月 总第十九期

JAN 2011 ISSUE NO.

1



海油 快讯

PETRO- OFFSHORE EXPRESS

Contents

目录

A Message from the Editors·····Alice	1	编者的话
Project News·····Jiale	2	项目花絮
Heart to Heart QQ·····Alisa	7	心灵QQ
Works Hard, Plays Hard·····Alan	11	活动集锦
Knowledge Garden·····Helen	16	学习园地
Leisure Time ·····Cathy	19	休闲广场
Windows of the World·····Henry	20	世界之窗

期刊联系方式:

TEL: 022-6628-5230/31

FAX: 022-6628-5233

Email: info@petro-offshore.com

本期主编: 张海峰

编委: 侯晓蕊 李艳 王佳乐 曹文冉
李运霞 黄兴格

为石油天然气工业提供高水平的技术服务，尽可能地提供最可靠、最优化、最经济的技术方案

——天津海油

编者的话

A Message from the Editors

2010年有感

—Alice

2010已悄然走过，2011即将掀开新的篇章。



2010是忙碌的一年，世界各地都有我们POE的身影。在大西洋东岸的安哥拉，我们完

成了500T龙门吊的修复工作；在缅甸我们与国家油气公司MOGE合作，完成了130公里中缅天然气管道、测径、试压、排水和干燥处理工作，为POE开拓缅甸市场迈出了第一步；在马来西亚，我们与Technip公司合作，正在做CPC项目导管架，上部组块的基本设计，同时正在跟踪越南天安项目的基本设计及马六甲LNG项目。现在项目正在进行中，公司的结构工程师们也在海外挥洒着自己的汗水，为POE的发展做着自己的努力。

在犹如仙境的蓬莱岛，我们完成了



Australia海水淡化项目模块化设计，如Pre-Treatment模

块、Pump House模块、MOF & Service Caisson模块、Post-treatment模块、Reverse Osmosis模块、Control Building模块、Chemical Dosing模块和Dolphin模块，并且这些模块都已顺利出海。

在天津，我们正在做MODEC的FPSO模块的加工设计。

2010是创新的一年，我们不仅在项目范围上有了新的拓展，同时我们成功申请了7个软件著作权，这又为我们高新企业的申请增加了机会。

回首2010，POE点滴的变化都离不开各界人士的支持和各位同事努力。

展望2011，我们满怀信心的迎接新的挑战。不管是海底管线，陆地管线，还是导管架，平台，生活楼，各种模块都是我们明年奋斗的目标，相信经过多年的历练的我们有实力将他们做好，相信拼搏进取更是我们POE人共同的目标。

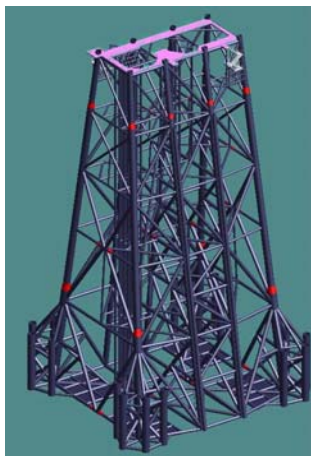




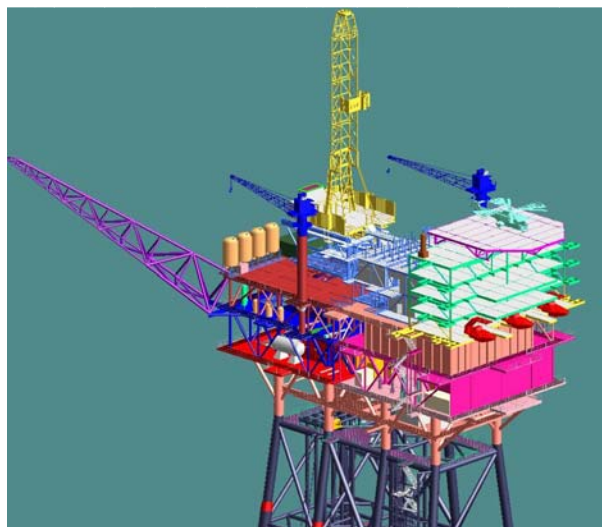
马来西亚CPC项目PDMS整体模型



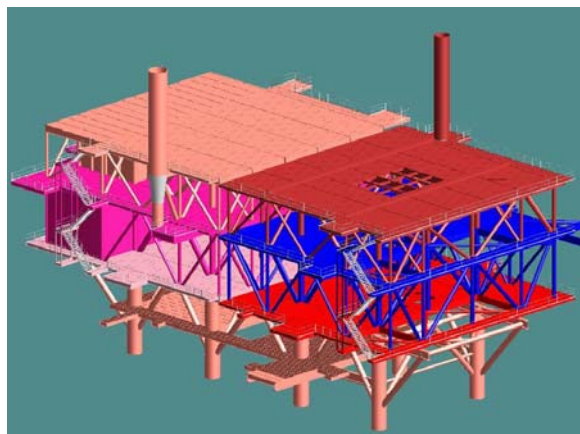
马来西亚CPC项目上部设备模型



马来西亚CPC项目导管架模型



马来西亚CPC项目PDMS整体模型



马来西亚CPC项目钻井平台模型

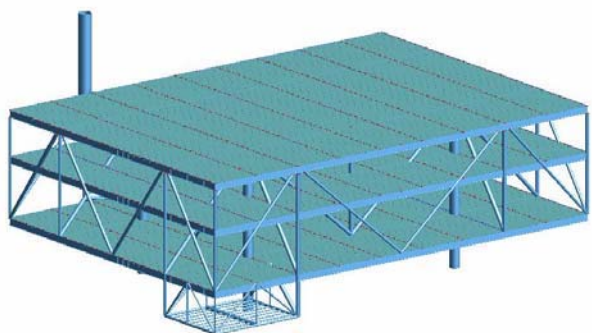


马来西亚CPC项目工作照（胡永明 曹文冉 李宁）

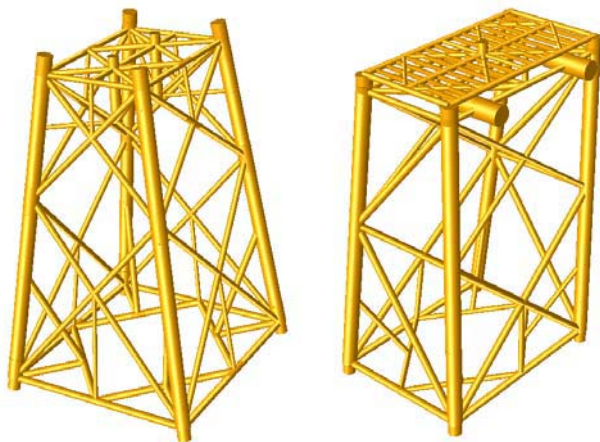


巴基斯坦单点安装及登陆段拖拉建造投标项目
现场考察

陈永訢, Alice, Sam, Andrew



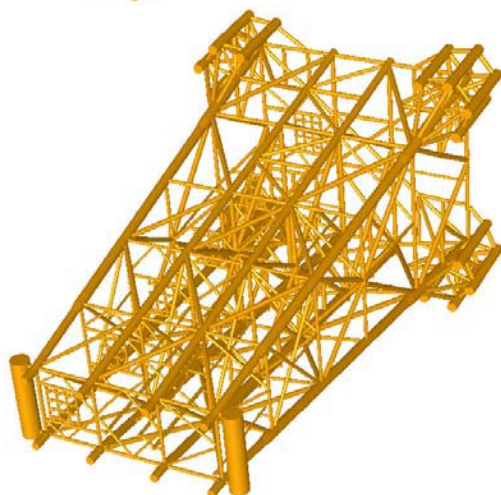
马来西亚Lekas项目PDMS模型



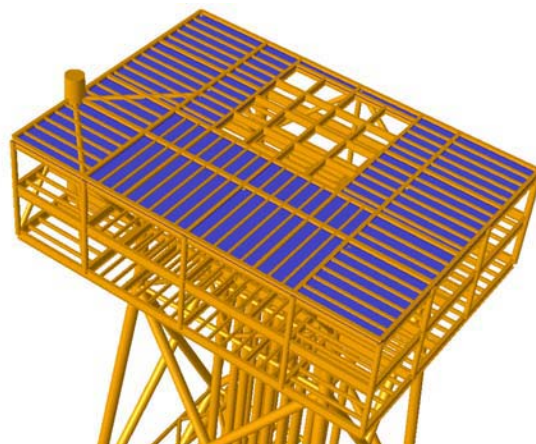
马来西亚Lekas项目Dolphin Sacs模型



越南
Thien Ung
项目平台
在位分析
模型



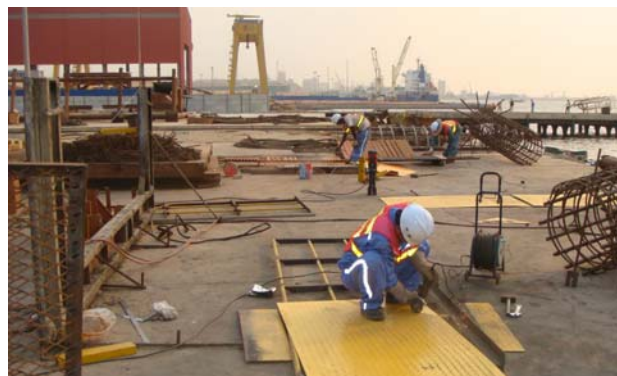
越南Thien Ung项目导管架装船模型



越南Thien Ung项目上部组块模型



安哥拉项目现场预制



安哥拉项目现场切割



安哥拉项目现场折弯



安哥拉项目现场喷涂



安哥拉项目现场安装



安哥拉项目高空作业现场



安哥拉项目现场焊接



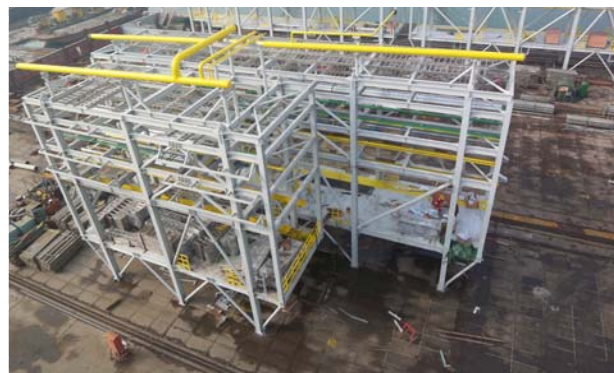
安哥拉项目试运行



安哥拉项目顺利完工



Piperack 施工现场



Piperack 4C顺利完成



Piperack 吊装



海水淡化项目RO模块顺利装船



海水淡化项目施工现场



海水淡化项目PH模块顺利完工



海水淡化项目PT模块顺利完工并清洗



海水淡化项目PT模块小车运输



海水淡化项目PT模块顺利装船

回到集体

—— Alisa

因为生孩子的缘故，在家休息的将近半年的时间，下半年才开始上班，我又重新回到了天津海油的大集体里，看到一张张的熟悉的脸觉得很亲切。

这大半年时间里，我的生活相对散漫、没有规律，在家主要是看孩子。这一开始上班还真有点不适应，因为公司结构和配管的工作相对忙，很多同事出国了，公司的人也相对较少，我的电仪工作又比较少，主要就是义务建房的图纸。因为太久生活在没有束缚的生活里，工作没有太紧时间限制，所以我很难坐下来安静工作半天。其实也不是工作紧不紧的事情，关键是自己的心态，总是坐不住，上班的感觉怪怪的，总觉得心里像长了杂草，很痒，也很压抑，总是想找人说话觉得那种压抑的心情会好点，可能只有休息久乍一上班的人才能很切实的理解我的感受，同事们都笑我坐不住了，这样的感觉大概经历了一周左右的时间，心态才慢慢转变过来，工作的感觉和以前工作的状态才找回来。

回到集体才觉得我自己是一名员工、一位工作者，考虑事情也较多了，接触外界事物也多了。我有几个朋友因为在家小孩辞去了工作，安心照顾小孩，开始还觉得我太累了又要照顾家，又要上班，开始我也是不适应，夜里我自己带孩子，一宿醒几次，睡不好，因为母乳喂养中午我还要从公司赶回家给宝宝喂奶，然后匆忙再回到公司上班，所以我感觉很累。每天晚上八点多就睡觉还是觉得很困，有种虚脱的感觉，我也曾一度的想放弃，可是慢慢的我适应了上班族的感觉，觉得累也是值得，觉得累也充实，不像没有工作的妈妈只关心孩子的成长而放弃了自我的价值观，脱离了社会，生活变得狭义，没有充实感。

所以很感谢公司能够给我哺乳假，能够让我回到这个大集体。



工作让我成长

—— 青岛分公司 Aaron

光阴如梭，不知不觉来到青岛分公司已经快2年的时间了。在这段时间里，非常感谢领导、同事的帮助，在你们的帮助下我逐渐成长起来，由刚开始对公司、对工作的不认识，到懵懵懂懂，再到熟练掌握，这是一个成长的过程。

这段时间里，我和青岛的其他同事一样，主要负责青岛工作的现场支持，我接手王守涛在青岛的工作，主要负责机械、安全、通风三个专业的加工设计和现场支持，同时着手一些舾装专业的现场支持工作。开始的时候可谓摸不到头脑，在王守涛的带领下，不断的去现场学习，加上自己的努力，现在对这几个专业已经比较熟悉了。外加和海工设计部人员、现场工作人员沟通一直比较顺利，所参与的SZ36-1 WHPK和JX1-1 WHPB组块没有发生问题和矛盾，都已经顺利出海，这是我最大的欣慰。

可能天津领导、同事们对机械现场支持做的工作还不太了解，机械现场支持主要有验货、现场分析图纸、碰撞、现场缺料、现场签变更。当发生问题的时候我们首先要搞清楚问题的所在，并与海工各个部门（设计部、建造部、生产管理部）沟通、现场问题发生的时候需要与详细设计和各个专业沟通，最终找到一个最好的解决方法得以实施。就是在这无数次解决问题的过程中，锻炼了我的能力、成长了我自己。

由于和海工各个部门关系处理的比较得当，一直感觉我们青岛的工作处于一个比较愉快的环境里。希望自己能下一年里同公司一起提升，更加充实完善自己，以更好的热情投入工作。



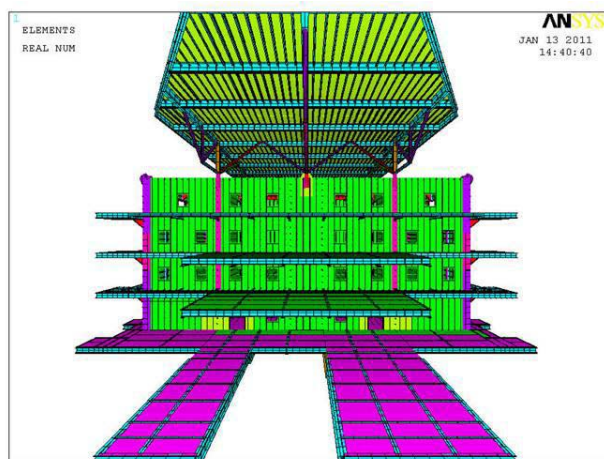
青岛分公司全体成员

工作之感

——KELLY

进入POE已经有五个月之久，这些天来逐步的摸索和学习，我受益良多。

从最初的MTO到现在的板架生活楼的设计，每一步都是从艰难到顺手，从无知到顿悟，除了收获工作中的知识之外，更多的是懂得解决问题的思路 and 做事情的方法。尤其是在Techinp出差的这段时间，很荣幸的参加了CPC项目的板架生活楼的设计，在整个设计过程中，POE的前辈们教会我PCE及ANSYS的分析方法，并且也深切体会到了板架生活楼的优点，整个设计完成比原来的重量轻了15%左右，并且焊接工作量也大大减少。而与王鑫经理共同完成生活楼的过程中，他又教我如何掌控项目整体进度，也教会我很多解决事情的方法，提高做事效率。晚上的时候，侯姐和我讲起她在安哥拉的那段艰苦的岁月里，白天顶着骄阳掌握铺管的进程，晚上独自在办公室



写报告至深夜，让我懂得做事要认真负责，更要勤恳努力。

每次遇到不懂得的问题，同事们都会给我耐心的讲解，POE的前辈们给了我许多的帮助，让我更快的适应工作和完成工作，突然记起在天津公司的时候，宋工和李工给我讲解结构、焊接和舾装的问题，已经是两个月前的场景却依然记忆犹新。

磨练是成长、经历是收获。尝试更多才能懂得更多。在2010年的最后，想去感谢很多，感谢所有我遇到的困难和问题，感谢身边给我帮助的前辈和同事，感谢公司给我这次锻炼和学习的机会……

在新的一年里，我会更加努力地工作和学习。也祝福所有的朋友和同事开开心心，一切顺利。



“2011”对于POE必定是辉煌的一年，希望POE在以后的发展中更加红火！

生活挺好

——Yuqi Guo

每件事都会有一个“过程”，一个学习的过程，一个接受与适应的过程。在这个过程中，我们总是会不知不觉地发现自己成长了，懂得了一定的人情与世故，了解了更多人性背后的故事。

“心态”决定着很多，不能把握别人，只有把握自己，对于一些现实，只要我们把心放下，把心放宽，那胸襟也就释怀了。静下心来，让心沉淀，细细地思量，我们需要为心灵创造一片晴朗的天空。



美丽的义乌

也许，有人会说出：有而不足，先天的客观条件已经注定了种种命运。诚然，艰难困苦，悲欢离合，每个人总有自己不为人知的深刻一面，每个人其实都不容易。假使力量真的很弱小，那么我们就给理想减压，追求简单的美好罢了！活着就是一个过程，过程往往胜于结果，体验一段不平凡的过程，结果才不会那么空洞。

也许，有人会说出：有而不足，先天的

想得太多，没有勇气去实践，无力



酒店大堂效果图

争取也无奈观望。如何在低沉的环境里保持昂扬的激情？说起来容易，但真正行动的话就可能会遇到重重障碍了。多想乐观微笑，然而却发现找不到笑的缘由，也找不到哭泣的泪水，



金德水管公司

于是，在许多人的脸上总是平静多于欢乐。笑只能是暂时的，而平静却已经习以为常了，成了表情里的主角。

工作依然，感悟常在；一路走来，一路规划；抱着积极向上的态度，热爱工作，保持随和的心态，施展豁达的性情，定能成就理想。

入职感想

——Bella



不知不觉来到天津海油工程技术有限公司已经两个月了。前来应试时表达的“想做事”的心劲没有变，而这两个月的工作过程，又给我增加了一种工作态度：就是“惜福”，珍惜努力争取到的工作机会和工作平台。

离开学校，进入一个

全新的环境，我结交了许多新的同事，但同时也面临着新工作带来的挑战，心中有憧憬也有忐忑。记得刚进入公司的几天，我还真有点紧张。然而这种紧张情绪在公司领导、同事的关怀和帮助下很快就烟消云散了。我在后来的工作中逐渐地融入到“poe”这个大家庭中。

接下来和大家分享一下我这一个月的感触吧：

学会总结：

无论是好是坏，做完一件事后都要做一下自我总结，把每一阶段的主要工作和安排在脑中形成清晰简明的思路，让自身了解工作中所存在的困难、难度及出现的频率，同时让自身能够了解自己应该要掌握的专业知识和技能。总结一下自己一周内的工作内容，翻看一下自己做的工作日志，完成的程度以及未完成的原因，再总结一下工作中存在的不足，计划以及该如何完善，还要有下一个环节的计划。不但要积极主动的去工作而且要多动脑，更要善于总结经验。做到每天进步一点点。

团队精神：

公司倡导团队协作互助。进公司不过两个月，我就感受到了无处不在的团队精神和浓厚的学术氛围。大家在一起，相互帮助，相互学习，相互进步，整个公司就象一个温暖和和睦的大家庭。在这个团队中少了一些勾心斗角，多了一些团结合作；少了争吵，多了欢笑。单纯亲切的人际关系让我喜欢。

压力挑战：

当然，在进公司的最初的日子里，由于面对的是全新的工作，我也感受到了很大的压力和挑战。为了做好自己的工作，我经常利用班后时间充电，学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的专业水平，觉得非常充实和快乐。让我感动的是，作为新员工，我难免会有做错或不懂的时候。但同事们不会冷眼旁观，更不会嘲笑，而是善意地提醒、耐心的帮助。这种肯定和鼓励给予了我强大的信心，让我相信自己，可以战胜任何困难。

我入职公司虽然时间不长，但仅仅是这段时间的加入，就已经让我深深地感觉到进入poe工作是我的幸运。能成为公司的一员，我感到无比的自豪。相信我的这种自豪感将会使我更有激情地投入到工作中去。

“因为热爱，所以选择；因为选择，所以坚持；因为坚持，所以成功。”那是很久以前，不经意间看到的一句话。因为喜欢，不经意间就记住了。自从走上设计这条路，就深刻的体会到了做设计工作的艰辛和挑战。一路走来，这句话就更像是我的座右铭，是坚持，是执着...

现在，我了解与认同了公司的企业文化，并逐步溶入了这个温暖的大家庭，每天还在学习、在探索，在逐渐适应这个城市、这种生活模式、这份工作，也在逐渐喜欢这里的蓝天、绿树、这里的人。我告诫自己：今天要比昨天

做的好，每天都要进步。良好的工作氛围，和谐的团队协作，学习更多的知识，我更多地意识到了自身的差距。有时迷茫有时开心，不变则是一种对未来的憧憬和期许、一份矢志不渝的追求和执着。还是那句话，不求尽善尽美，但求无愧我心。



Bella

活动集锦……

2010圣诞party



Andrew



小海工 陈晨先生献歌一首



公司贵宾（由左到右）：
王化仁，吴硕官，李东明，Sam，王明伦，张宝林等



大奖获得者 秦立成 颁奖嘉宾 王俊宝先生



由左到右：Alan，Alice，Jenny，Sam，Nancy，Andrew，
抽奖嘉宾（中间）

活动集锦……

2010圣诞party



活动盛况



从左到右：上：Jackie, Jenny, Susan, Bella
下：Reagan, Aaron, Adam, Arthur



从左到右：
抽奖嘉宾，
二等奖
获得者



从左到右：赵瑞云，白治国，聂政府，吴思



从左到右：Hebe, Lucy, Judy, Bella, Helen



三等奖获得者，颁奖嘉宾

活动集锦……

2010圣诞party



Alice, Sam, Henry, Andrew, Alps, Ming Hu, Stone



Arthur, Amanda, Reagan, Alan, Henry, Alps,
Jiale Wang, Jenny, Bella



Andrew, 张云红, 金海涵, William



Stone, 刘二美



Jackie, Bella

活动集锦……

马六甲之行



Andrew



Alice



Ming Hu



Kelly



Ning Wang



Henry



活动集锦……

畅游吉隆坡



Kelly, Alice, Andrew, Ning Wang, Alps, Sam



Rebecca



Ming Hu, Sam, Rebecca



他乡遇故知 (Sam, 徐毅)



Linda, Rebecca, Xiaopin Zhang

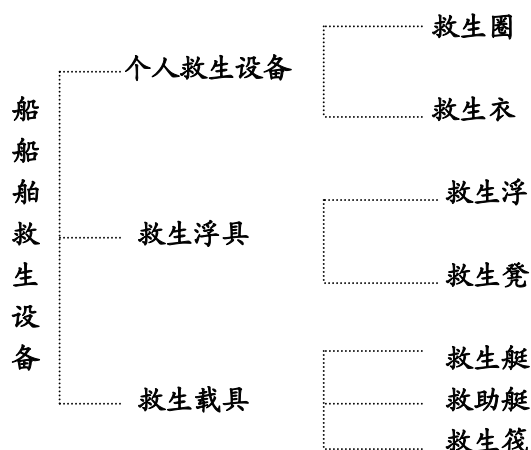


Henry, Ming Hu

Study Garden

学习园地

船舶舾装工程之船舶救生设备



个人救生设备之救生圈

救生圈是供落水人员套于腋下，能在水中提供浮力的环状浮体。

- 救生圈一般以泡沫塑料或经验船部门同意的等效浮材制成，外面包以帆布或塑料，漆上醒目的颜色。
- 为了清楚地指示救生圈位置，应按航区的使用规定配备自亮浮灯和烟雾信号。最常见的自亮浮灯为电池式的和电石式的两种。
- 救生圈的浮力应能在淡水中至少支持**14.5kg**的铁块达**24h**。其强度应保证在**10m**高处做投水试验不应有损坏或永久性变形。
- 救生圈应放在各层甲板两侧易于取用的地方，平时应保持应急可投掷状态，不可以任何方式永久固牢。



图1 救生圈

个人救生设备之救生衣

- 普通救生衣是一种背心状救生用具。
- 船上人员应每人配有一件救生衣。客船上应附加船上人员总数的**5%**。平时存放于明显易见且容易取出的处所。
- 对救生衣的基本要求是：

其构造应防止可能穿错而引起危险；当人穿着救生衣在水中失去知觉或不做动作时，不会因头前俯使脸部淹没水中；通过试验在淡水中能支持**7.5kg**铁块历时**24h**不会沉没；穿着救生衣时，人应能方便地转动身体至安全漂浮位置。



图2 救生衣

- 上面所介绍的是常用救生衣，只是在短时间内对常温水域有效。
- 随着海洋运输事业的发展，解决低温伤害成为了大问题。
- 目前**绝热型保温救生服**已经开始研发使用。
- 绝热型保温救生服应能使落水者在冷水中减少体温损失，在**0-2℃**冷水中浸泡6h后，体温下降不超过**2℃**；浮力分布应使穿着者在5秒内从任何位置转动至面部向上，保持嘴离水面至少**12cm**；穿着应方便，使用者应能在阅读说明书后，无需别人帮助就在2min内拆包并穿着完毕。
- 救生衣和救生服上还应根据需要配备附加属具，如救生衣电池浮灯、救生衣哨笛以及防鲨粉等。

救生浮具之救生浮

- 救生浮是一个用钢质空气箱或泡沫塑料包以帆布、玻璃纤维增强塑料等制成的矩形或椭圆形的浮体。浮体当中有绳网和活动木格踏板。浮体外侧装有间距小于**500mm**的链环状扶手索。每边还应配备两根合成纤维的缚带，长度应足以使乏力的乘员用缚带简便地将自己系于救生浮的把手索上。
- 救生浮平时应存放在艇甲板舷边。使用时靠人力投入水中，两面可用。
- 救生浮的强度应满足自**18m**高处投入水中而不致损坏。

Study Garden

学习园地

● 其稳性要求应满足在浮具的一个边缘每300mm挂7kg重物，挂重一边的上边缘不致没入水中的要求。其浮性要求是：当支承相当于每人14.5kg的铁块时（按乘员定额）能24h不沉。

救生浮具之救生凳

● 救生凳是指在应急时可兼做救生浮具的木质凳椅或箱状物。座位下设置空气箱，四周有带救生木扶子的救生索，平时当座椅，遇险时抛入水中，仅适用于内河短途船舶或轮渡。

救生载具之救生艇

1、救生艇的种类

按艇体材料	木质救生艇	按结构型式	敞开式救生艇
	金属救生艇		封闭式救生艇
	玻璃钢救生艇		部分封闭式救生艇
按推进方式	机动救生艇	按特殊用途	可潜救生艇
	非机动救生艇		深水救生艇

● 木质救生艇本身具有浮力，不易沉没，但结构复杂、保养困难，但由于木材耗量大，已逐渐为其他救生艇所取代。

● 敞开式救生艇结构简单，便于人员上下。但艇上遇难人员会受到日晒雨淋和海水侵袭。

● 封闭式救生艇可以改变这种状况，其艇体由金属或其他耐火材料制成，具有防止烟火和热气侵入艇内的结构。其上设有喷水系统和绝热装置，并备有压缩空气设备，以保证乘员的安全和艇机的连续运转，同时还应具备有充分的吸收剂，用以减少二氧化碳的含量。封闭式救生艇的出入口应启闭方便，不得妨碍人员的迅速进出。

图3 全封闭式救生艇



● 钢质救生艇是用钢板和型钢焊接而成的。与同尺度木质艇相比，重量稍轻，但由于艇壳薄，极易锈蚀。

● 铝镁合金救生艇的重量轻，耐用。与同尺度钢质艇相比重量只有钢质艇的44%~45%，且维修费用也较少，目前已被广泛采用。

● 深水救生艇指搭救深水遇难人员（潜艇和深水作业船）的救生艇，其上设有减压装置。

● 可潜救生艇是指配备于油船或海上石油钻井装置上，能供火灾时搭载人员潜入水下驶离着火海域的救生艇。

● 玻璃钢救生艇是用不饱和聚酯树脂和无碱玻璃纤维，通过接触压力而成型的。其特点是：重量轻、耐热性高、吸湿性低、不易损坏、便于保养。且由于它制造工艺简单，适合于成批、集中定点生产、成本低。目前国内外已广泛采用。

2. 救生艇的布置要求

● 纵向尽量靠近船中部，距离首部至少1/3船长，以免妨碍驾驶室的视线和系泊等作业。距尾部应远离螺旋桨和尾突出部位，保证救生艇在降落时不受尾流影响，不被绳索缠绕。

● 横向应尽量靠近船舷，保证船舶正浮或横倾15度，且有不利的纵倾情况下，能正常使用。

● 救生艇安置在同一侧时应尽量布置在同一层甲板上；救生艇放置区域的下方不能开设舷门和泄水孔，以免放艇时受水流影响。

图4 船上的救生艇



3、吊艇架

- 救生艇必须配备专用的吊艇架用以吊放和收进救生艇。常见的吊艇架有重力倒臂式吊艇架、单臂回转式吊艇架、平台式吊艇架、自由降落式吊艇架。

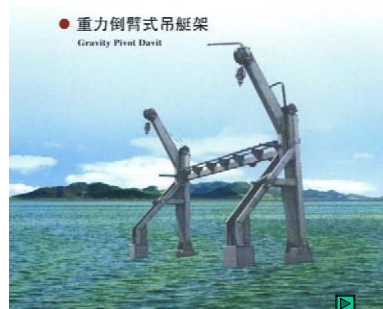


图5 重力倒臂式 · 单臂回转式 · 平台式 · 自由降落式

救生设备之救生筏

- 气胀式救生筏是较常用的一种。其浮体由橡胶或塑料制成的浮管组成。平时筏内不充气，可折叠后存放在玻璃钢制的水密圆筒内，存放筒上有一小孔，引出充气筏的拉绳，拉绳一端系在筏架上，投放时即可使救生筏自动充气成型。
- 救生筏存放简便、搬动方便，使用时可直接投放下水，克服了船有不利纵倾、横摇时放艇困难。近年来已允许在适当比例范围内代替救生艇的乘员定额。



图6 救生筏



图7 工作中的救生筏

救生设备之救助艇

- 救助艇是在总结海难事故和船舶碰撞事件中，逐步形成和发展起来的一种新概念艇。它是用于救助遇险人员及集结救生艇、筏，且具有良好操纵性的机动小艇。救助艇的特点是可迅速降落与回收，机动性、快速性好，拖力大。



图8 救助艇

蜂蜜的八种吃法

蜂蜜是一种营养丰富的食品。蜂蜜中的果糖和葡萄糖容易被人体吸收。

恢复疲劳，尤其是熬夜后

在所有的天然食品中，大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中含量最高。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用，改善血液的营养状况。

用法：中午一杯蜂蜜水。



消除大餐后的积食

蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，能显著缩短排便时间。

用法：每天早晚空腹服蜂蜜25克。

润肺

蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，枇杷蜜的止咳作用最好。

用法：雪梨一个，切薄片拌蜂蜜吃，每日数次。

解酒

蜂蜜成分中含有一种大多数水果没有的果糖，它可以促进酒精的分解吸收，因此有利于快速醒酒，并解除饮酒后的头痛感。

用法：饮酒前吃50克蜂蜜或几块涂蜂蜜的饼干面包，酒后饮蜂蜜水。

让兴奋的神经安眠

蜂蜜中的葡萄糖、维生素、镁、磷、钙可以调节神经系统功能，缓解神经紧张，促进睡眠。而且蜂蜜没有其它药物所具有的压抑、疲惫、分神等副作用。苹果蜜的镇静



功能最为突出。

用法：每晚睡前一匙蜂蜜。

治疗偶发伤口

蜂蜜去掉糖分后的酸度等同于醋，可令细菌在创伤部位不能生存。即使没有病菌，在它的作用下，伤口的肿胀、疼痛程度都会大大减轻，还能消除死去的肌肉，加快伤口愈合。

用法：用10%~15%的蜜汁洗涤伤口，用纯蜜涂抹包扎。

安抚皮肤

蜂蜜是最理想的护肤品。它能供给皮肤养分让皮肤具有弹性，能杀灭或抑制附着在皮肤表面的细菌，还能消除皮肤的色素沉着，促进上皮组织再生。

用法：在一匙葡萄汁中加入一匙蜂蜜，加入面粉调匀后就成了葡萄汁蜂蜜面膜。

保护狂野的心

蜂蜜可以营养心肌并改善心肌的代谢功能，使血红蛋白增加、心血管舒张，防止血液凝集，保证冠状血管的血液循环正常。

用法：每天早晚各饮一杯蜂蜜水。

Windows of the World

世界之窗

大马第一天

—Henry

2010年9月25日，在马来西亚静谧的夜幕下，

胡永明、李宁和我透过飞机窗口望见了灯火辉煌的吉隆坡城。飞机很快着陆吉隆坡国际机场，我们依次走出机舱，跟着人流通过海关安检、行李提取、步出机场，开始了马来西亚的异国生活。



沿着灯光流苏般的快速路，出租车司机Firdaus热情地载着我们来到了位于Jalan Tun Razak的Bintang Goldhill公寓，我们住在B区9楼3门（简称B-9-3），王总已经在楼下等候我们。一宿辗转反侧之后，我们迎来了阳光普照下的吉隆坡。王总建议我们先体验下大马生活，于是打的来到位于Ampang Park对面的Nasi Kandar Pelita印度餐厅，很快桌面上就摆满了泰国香椰、马来咖啡、咖喱鱼头、印式炒面、尖塔状薄烤饼以及大大小小的碟子和盘子，里面分别盛着红的、绿的和灰的蘸料，我们还没下肚就纷纷拿出相机拍了起来。

一番丰盛的早餐过后，我们就踏上了开往Genting的大巴，大约两个小时的行程后，Genting郁郁葱葱的山顶赫然耸立在我们面前。



鱼贯而入来到大厅，我们跟着王总穿过熙熙攘攘的人群，走过琳琅满目的货架，观看激情

洋溢的舞蹈，驻足川流不息的溪流，欣赏巧夺天工的雕塑，还有惊险刺激的游乐场和险象环生的



赌场。就这样，整个下午就在走走停停看看吃吃聊聊玩玩中度过了，大约6点钟玩性正酣的王总被我们喊停，大家恋恋不舍坐上了驶

离Genting的大巴。这次我们看清了曲曲折折的山间公路，看清了气势如虹的缭绕云雾，看清了伟岸挺拔的云端山木。那一刻，空气清新，身心放松，天际逼近，仙境如斯。

一行四人在KL Sentral下车，坐单轨直奔吉隆坡地标性建筑——双子塔（The Petronas Twin Towers）。作为亚洲最高塔之一的它，在夜景下通体上下被射出的灯光包围着，如两柄银色利剑直插云端，在闪闪繁星的点缀下，恰似一曲正在演奏的华丽乐章。站在双子塔前，顿觉自身渺小，却使我忍不住要卖弄一番异国学识：



Windows of the World

世界之窗

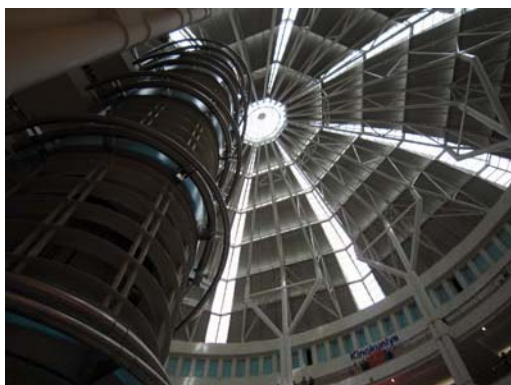


马来西亚独立于1957年8月31日，全国人口2733万，其中马来人及其他原住民占68.7%，华人占23.2%，印度人占6.9%，它以伊斯兰教为国教，也允许佛教、印度教、基督教、拜物教等其他宗教，虽然马来语为国语，

但通用英语，且华语使用相当广泛。50多年来，大马国民颂唱着《月光》，手持红彤彤的木槿花朵，以烈火般的激情向世界展示了“一个马来西亚（SATU MALAYSIA）”的梦想。拥有约130万人口的首都吉隆坡自然成为这个多民族、多宗教国家的缩影，市内清真寺、佛教、印度教的寺庙以及典型的穆斯林建筑、中国式住宅和英国殖民时期建筑随处可见，并存相依，别有特色。

走进塔内，看到了这座闻名遐迩高塔的内部结构——筒中筒。

人们悠闲地漫步在各层商店，目不暇接的高档商品令人眼花缭乱，我们如走马观花般闪过，径直



来到一家很著名的西餐厅，靠窗坐了点餐，不一会儿各色西餐纷至沓来，色香味俱全。

大家不约而同开动刀叉，好一阵歼灭战，只见那盘儿碗儿一片狼藉，

望着窗外的音乐喷泉，欢声笑语不绝于耳。

身处美丽的热带国家，虽然还没见到白色的沙滩、蔚蓝的大海、魅力的珊瑚岛、多样的海生物和千姿百态的洞穴，但是热带水果肯定要去尝个鲜。王总带我们来到著名的休闲广场，刚刚坐定，一个硕大无比的榴莲已经摆在了我们面前。我不想“直到失去时才后悔莫及”，抓起一块吃将起来。虽说已经做好了充分的思想准备来应对这“水果之王”，无奈口舌还是很有毅力地阻挡了它的进攻，刚吃了一两口就再也无法下咽，瞥见胡永明和李宁也是一脸的丰富表情，再抬头瞅瞅王总，却在大口大口津津有味的品尝。“一回生，二回熟，慢慢你就喜欢得不得了了”，王总如是说，此话果非虚言。

打的回到公寓，已经十点多钟，洗洗舒服睡下，憧憬着第二天走进跨国设计公司Technip的那一刻。

